

Foglio informativo sulla educazione alla gestione dell'energia (EGE)

Il corso "Educazione alla Gestione dell'Energia" (EGE) è un trattamento ergoterapico per persone con fatigue correlata alla SM.

Questo trattamento di gruppo è stato sviluppato nell'ambito di un progetto di ricerca sponsorizzato dalla Società Svizzera della Sclerosi Multipla e dalla SUPSI coinvolgendo persone con SM ed ergoterapisti. I primi dati scientifici dimostrano che, nonostante la fatigue sia immutata, i partecipanti si sentono, dopo la EGE, più competenti nella vita di tutti i giorni e più fiduciosi nella propria capacità di influenzare la quotidianità positivamente.

Obiettivi della EGE

L'obiettivo dell'intervento è di favorire uno stile di vita autodeterminato, con una vita quotidiana appagata nonostante la fatigue. Con l'aiuto di strategie e cambiamenti comportamentali sviluppati individualmente, si promuove una gestione più consapevole dell'energia disponibile. Difatti, oltre alle attività che devono essere svolte quotidianamente, è importante che rimanga dell'energia anche per quelle attività che garantiscono la qualità della vita. Coloro che prendono parte alla EGE, si confrontano sotto la guida dell'ergoterapista e scambiando le loro modalità di gestione dell'energia con gli altri partecipanti del gruppo, cercano varie strategie per ottimizzarla. Questo significa analizzare il modo in cui si utilizza, si rigenera e si risparmia l'energia nella propria vita quotidiana.

Procedura e temi della terapia di gruppo

La EGE è strutturata su sette lezioni tematiche di gruppo, esercizi autogestiti e il supporto di un quaderno di lavoro con il quale i partecipanti lavorano nel corso della formazione. Gli incontri durano circa un'ora e mezza in gruppi di minimo cinque persone.



L'ergoterapia è riconosciuta dalla cassa malati di base. Il suo medico può prescrivere 9 sedute per ricetta.

Diversi ergoterapisti in Ticino hanno seguito un corso specifico e organizzano corsi di EGE.

Se è interessato/a nel ricevere maggiori informazioni sul contenuto del corso e la possibilità di parteciparvi, le date e i nominativi degli ergoterapisti verranno comunicate sul sito della società SM e i loro canali di comunicazione. Può rivolgersi al Neurocentro o al medico di riferimento per la prescrizione.